



AGENDA SANTÉ JANVIER 2015

Le Réseau Santé Diabète-Bruxelles propose des activités et encourage la participation des habitants des Marolles, et de Bruxelles, aux actions de prévention autour du diabète : alimentation équilibrée, activité physique régulière/appropriée et médecine préventive, car elles sont bonnes pour tous !

Veillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.

Pour tout autre renseignement :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale
Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



CUISINE

Atelier cuisine [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna, Maria et Zeynep
(diététicienne du réseau, 1 x par mois)
Infos au CARIA

Atelier cuisine pour tous [2]

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Marie et Silvana (diététicienne au réseau)
PAF : 1€

Cuisine [3]

La Petite Maison /t Huiseke
Place du Jeu de Balle – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 03 17
PAF : 1€

Atelier cuisine équilibrée [4]

Thème abordé : "Cuisine du monde"
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Sandrine
PAF : 1€

Atelier cuisine équilibrée [5]

Restaurant social Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Zeynep (diététicienne du réseau)

GROUPE "HABITANTS"

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche au Parc Tenbosch

RDV à la Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Kiera

Marche au Scheutbos

RDV à la Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Kiera

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna
Gratuit



Gymnastique mixte

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna
Gratuit

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"

Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Avec Virginie
PAF : 5€ de janvier à mars

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taichi et qi gong : mouvement, énergie et respiration

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du CARIA
PAF : 1€

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse

Centre Bruegel
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Gymnastique en musique pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169
1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Danse orientale pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Capoiera pour tous

Art martial brésilien
Centre Bruegel
Rue de la Croix St Pierre 27 – 1060 Bxl
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5 euros pour dix séances : on vous rembourse les séances où vous êtes présent)

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription au préalable à l'accueil obligatoire !

Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

Activités organisées par le HdM
(Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezimu au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169)



LUNDI

5

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

12

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h30
Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

19

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

26

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI



6

Marche au Parc Tenbosch 9h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

13

Atelier cuisine [3] 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

20

Marche au Scheutbos 13h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

27

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Atelier cuisine équilibrée [5] 14h30 à 17h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI



7

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

14

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

21

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

28

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

JEUDI

JANVIER

1

FÉRIÉ

Bonne année !

8

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

15

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

22

Atelier cuisine à thème [1] 9h30 à 12h
Atelier cuisine [4] 9h30 à 13h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

29

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENDEDI

2



9

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30